

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ВЫБОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Н.Н. Лепесевич, Ю.О. Гаевская, И.А. Матусевич, 1 курс

Научный руководитель – С.В. Власова, к.м.н.

Полесский государственный университет

Современное общество предъявляет к молодому поколению все большие требования к уровню успешности, что неразрывно связано с поиском резервов возможностей человека. Здоровый образ жизни, несомненно, является залогом резервов организма и ассоциируется с правильным питанием, соблюдением режима дня, отказом от вредных привычек и зависимостей. Следует отметить, что оптимизация жизненной активности человека, стремление человека к самовосстановлению и саморазвитию в век болезней цивилизации, достижение им индивидуальной и социальной самореализации делает проблему изучения формирования здорового образа жизни актуальной [1, с. 37]. Уровень мотивации здоровья среди населения прямо пропорционален здоровью и уровню его благосостояния.

Неукоснительное следование нормам здоровья на протяжении всей жизни, вероятно, в настоящее время, лишь только идеал, а формирование необходимой привычки быть здоровым, особенно у подрастающего поколения, уже является жизненной необходимостью [2, с.5].

Однако этот процесс осложняется рядом объективных и субъективных трудностей. Ребенок, развиваясь в обществе, сталкивается с разнообразными соблазнами, которые привнесены цивилизацией, в купе с инфантилизмом это приводит к значительным трудностям выбора образа жизни. "Как показывает практика, особые трудности в следовании нормам здорового образа возникают в нестабильные периоды жизни человека, когда он решает широкий спектр важных для себя проблем, что сопровождается игнорированием состояния своего здоровья" [3, с.4]. Особые проблемы наблюдаются в старшем школьном возрасте и на первых курсах в студенческой среде, когда определяются личностные ориентиры и ясно выражена недостаточность представлений для организации своей жизнедеятельности с балансом успеха и здоровья.

Разрешение данных противоречий требует изучение условий и особенностей формирования представлений молодого поколения о здоровом образе жизни, что и стало предметом нашего исследования.

Целью исследовательской работы стало сравнительное изучение факторов, являющихся определяющими в осознанном выборе здорового образа жизни у старших школьников и студентов.

Для достижения поставленной цели была разработана анкета, содержащая 24 вопроса, включая шкалу оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин) и опросник оперативной оценки самочувствия, активности и настроения ("САН").

Исследование проводилось среди старших школьников (9–10 классы гимназии №1 г. Пинска) в возрасте от 14 до 16 лет и студентов первого курса 17 до 22 лет учреждения образования "Полесский государственный университет". По результатам анкетирования выявлено, что значимым фактором, определяющим здоровый образ жизни для школьников, прежде всего, является здоровое питание (99 %), занятие спортом (98 %), соблюдение режима дня (82 %). Студенты отмечали важным прогулки на свежем воздухе, расширение знаний о здоровье, занятия спортом.

85% школьников отмечали осознанный выбор указанного образа жизни, в то время как 14 % – затруднялись ответить, а 1 % уже в школе предпочитали курение и пассивный образ жизни.

Отношение же студентов к вопросу курения оказалось отрицательным, а необходимость вести здоровый образ жизни отметили 96 % респондентов, лишь 4 % затруднялись с ответом.

Выбор быть здоровым 65 % школьников, 70 % студентов был связан с созданием семьи, 60% школьников и 20% студентов с поддержанием хорошей фигуры.

Важным было уточнить, что же выполняют респонденты для реализации своих намерений. Большинство школьников и студентов отказались от вредных привычек, старались бывать на све-

жем воздухе, заниматься спортом, соблюдать режим дня, в то время как 12 % школьников и 4% студентов ничего не предпринимали для поддержания и укрепления здоровья.

Время ежедневного оздоровления у школьников было значительно меньше (15– 45 минут), чем у студентов (от 1 – 2 часов), причиной чему, по мнению анкетированных, были нехватка времени, отсутствие условий, дефицит финансовых средств и мотивации.

У 6 % школьников были обнаружены хронические заболевания желудочно–кишечного тракта и дыхательной системы. В студенческой среде данный показатель достигал 10%, по данным респондентов. Психическую напряженность и тревожность испытывали преимущественно школьники, по сравнению со студентами, в то время как последние отмечали относительное снижения самочувствия и активности.

Полученные результаты подтверждают необходимость проведения целенаправленной работы среди школьников по формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и поиску новых подходов к вовлечению молодежи к сохранению здоровья.

Список использованных источников

1. Вайнер, Э.Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 5-е изд. – М. : Флинта ; М. : Наука, 2007. – 416 с.
2. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учебное пособие / Я. Л. Мархоцкий; допущено Министерством образования Республики Беларусь для студентов учреждений, обеспечивающих получение высшего образования. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 с.: ил.
3. Рустамов, А.Ш. Педагогические условия формирования представлений о здоровом образе жизни у старших школьников: Дис. . канд. пед. наук Текст. / А.Ш. Рустамов. – Сочи, 2011.– 216 с.